

市精連会員各位

市精連アディクション研修

心身が落ち着くマインドフルネス ～ 今日からできる実践法を学ぶ・続編 ～

近年「マインドフルネス (mindfulness)」は、精神科、心療内科臨床において「アウェアネス」すなわち心や体に対する「気づき」の能力と、「アクセプタンス」すなわち受容する心のあり方を育む効果を有する新たな治療法として期待されています。

昨年に引き続きまして、今回も慶應義塾大学病院精神神経科、国立病院機構久里浜医療センターなどで精神科医として診療に従事したのち、鎌倉で3年半の禅修行を経験し、現在は精神科クリニックでうつ病、不安障害、PTSD、睡眠障害、依存症などに対し、薬物療法や従来の精神療法と並び、禅やマインドフルネスを取り入れた心理療法を実践する川野先生に 응용編という事で実践も交えたお話を頂きます。

続編とありますが、初めての方もご参加頂けます。

ご自身のセルフケアとして、また事業所で提供するプログラムとして、今日からできるマインドフルネスを体験して頂き、生活の中でご活用ください。

日 時：令和4年10月13日(木) 18:00～20:00
ZOOMによるオンライン視聴

講 師：RESM 新横浜睡眠・呼吸メディカルケアクリニック副院長
臨済宗建長寺派林香寺住職

禅僧・精神科医 川野泰周氏



対 象：アディクション関連施設・市精連会員職員
グループホーム・相談支援事業所・障害者自立支援施設等職員

参加費：市精連会員 無料 / 非会員 1,000円

〈非会員の方の参加費振込先〉 振り込み期限：10月5日(水)

横浜銀行鶴見西口支店 普通預金 口座番号1353279

口座名義：特定非営利活動法人 横浜市精神障害者地域生活支援連合会

※振り込み手数料はご負担ください。

《申し込み方法》 申し込み期限 令和4年10月4日(火)

メールにて市精連 info@yokohama-shiseiren.jp までお申し込みください。

件名を「**10月13日マインドフルネス研修申し込み**」とし

①事業所名 ②参加者氏名 ③電話番号 ④メールアドレス

⑤市精連会員又は非会員のどちらかを必ずご明記下さい。

お申し込み後、研修2日前までに申し込み頂いたメールアドレスにオンライン視聴に必要なURL・パスワード等をお送りいたします。終了後、アンケートの記入にもご協力をお願いしております。

【問い合わせ先 市精連事務局 045-263-8100】